

10-ти дневное МЕНЮ для детей от 3-7 лет
МДОУ "ДЕТСКИЙ САД №124 комбинированного вида"
осень-зима



Ясли 12 часов

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАКАРОННИК С СЫРОМ		150	6,9	6,2	31,4	207,3
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	40	40	4,3	0,5	27,4	131,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	132,7	132,7	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт.	10,06	1,3	1,2	0,1	15,3
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СЫР ПОШЕХОНСКИЙ	5	4,9	1,3	1,3	0	16,4
СОЛЬ	2	2	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		30/5	2,3	3,9	15,1	104,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0	3,7	0	33,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
ЧАЙ С САХАРОМ		150	0,1		9,7	39,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	109,4	109,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9,8	9,8	0	0	9,5	37,9
			9,3	10,1	56,2	351,1
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ		100	0,5		7,3	31,0
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	100	0,5	0	7,3	31,0
			0,5		7,3	31,0
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕРНОСЛИВОМ		40	0,6	2,0	7,2	50,5
МОРКОВЬ	37,8	29,3	0,4	0	1,9	10,0
СЛИВА СУШЕНАЯ (ЧЕРНОСЛИВ)	8	8	0,2	0,1	4,5	19,9
САХАР ПЕСОК	0,8	0,8	0	0	0,8	3,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА К/Б СО		150	4,3	4,8	12,6	113,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	7	7	0,8	0,1	4,8	22,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	2,9	0,4	0,3	0	4,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,9	2,9	0	0	0	0,0
СОЛЬ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	62	42	0,8	0,2	6,6	31,3
МОРКОВЬ	7,5	6	0,1	0	0,4	2,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,1	0	0,5	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
ПТИЦА	16,2	9,9	1,9	1,1	0	17,3
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,2	0,3	16,0

КАПУСТА ТУШЕНАЯ		100	2,2	2,7	7,0	62,9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	133,3	106,7	1,8	0,1	4,9	29,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,3	3,3	0	2,6	0	24,0
МОРКОВЬ	7,4	5,3	0,1	0	0,4	1,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,7	4	0,1	0	0,3	1,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,4	2,4	0,1	0	0,5	2,3
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,1	0,1	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,3	1,3	0,1	0	0,9	4,2
СОЛЬ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ		50	7,0	7,0	3,8	105,5
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	48,2	36,2	6,5	5,6	0	76,5
КРУПА РИСОВАЯ	5	5	0,4	0,1	3,6	16,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,1	0,2	2,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,4	1,4	0	1,2	0	10,2
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО С		180			17,4	69,5
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	22,5	22,5	0	0	17,4	69,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	153,9	153,9	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			16,7	16,9	65,0	483,7
Полдник						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		150	4,2	4,8	7,1	87,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	3,7	7	78,6
ПИРОЖКИ С НАЧИНКОЙ		60	3,9	3,4	23,2	140,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	26,9	26,9	2,8	0,3	18,2	87,1
САХАР ПЕСОК	1,7	1,7	0	0	1,6	6,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	10,9
СОЛЬ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	0,6	0,6	0,1	0	0	0,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20,6	20,6	0,6	0,5	1	10,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,1	1,1	0,1	0	0,8	3,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,2	0,2	0,1	0	1,8
ЯБЛОКИ	22,5	19,8	0,1	0,1	1,8	9,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	10,9
			8,1	8,2	30,3	227,1
Ужин						
САЛАТ ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ		40	6,8	1,9	15,5	110,1
ФАСОЛЬ	32	32	6,7	0,6	15	95,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,9	3,3	0	0	0,3	1,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,3	1,3	0	1,3	0	11,7
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	4	3,2	0,1	0	0,2	1,6
СОЛЬ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
СЛАДЫ СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ		60	5,6	8,2	24,8	201,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	30	30	3,1	0,4	20,4	97,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	8,05	1	0,9	0,1	12,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	35	35	1	0,9	1,6	18,3
ДРОЖЖИ	0,8	0,8	0,1	0	0	0,6
САХАР ПЕСОК	2,3	2,3	0	0	2,2	8,9
СОЛЬ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3	2,3	0	2,2	0	20,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	2,2	0,5	30,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		180	2,4	1,9	16,0	91,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,8	1,8	0,2	0	1	4,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	126	126	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	11,7	11,7	0	0	11,3	45,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	80	80	2,2	1,9	3,7	41,9

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
			16,3	12,1	66,3	451,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			50,9	47,3	225,1	1 544,0

Если 12 часов

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ		150	5,3	6,0	21,4	161,8
ПШЕНО	22,5	22,3	2,5	0,6	15,2	76,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0	0	1,5	5,8
СОЛЬ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,8	3,8	0	3	0	27,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ		30/5/6	3,6	6,4	15,4	133,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,1	5,1	0	4,2	0	38,1
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
СЫР ПОШЕХОНСКИЙ	5	4,9	1,3	1,3	0	16,9
КАКАО С МОЛОКОМ		150	2,5	2,1	13,3	83,2
КАКАО-ПОРОШОК	1,2	1,2	0,3	0,2	0,1	3,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	80	80	2,2	1,9	3,7	41,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	82,5	82,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9,8	9,8	0	0	9,5	37,9
			11,4	14,5	50,1	378,6
II Завтрак						
АПЕЛЬСИН		200	1,8	0,4	16,2	86,0
АПЕЛЬСИН	298,51	200	1,8	0,4	16,2	86,0
			1,8	0,4	16,2	86,0
Обед						
САЛАТ "СВЕКОЛКА"		45	0,8	2,3	6,9	52,0
СВЕКЛА	52	37,27	0,6	0	3,2	15,2
СЛИВА СУШЕНАЯ (ЧЕРНОСЛИВ)	3	3	0,1	0	1,7	7,7
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	3	3	0,1	0	2	8,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3	2,3	0	2,3	0	20,7
БОРЩ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ		150	3,4	4,8	4,0	76,6
СВЕКЛА	16,7	12	0,2	0	1,1	4,9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	37,5	30	0,5	0	1,4	8,1
МОРКОВЬ	7,8	6	0,1	0	0,4	2,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,1	0	0,5	2,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,8	1,8	0,1	0	0,3	1,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0	1,7	0	15,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА I КАТЕГОРИИ	16,2	12,2	2,2	1,9	0	25,8
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,2	0,3	16,0
СОЛЬ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ГУРЦЕЙ		150	8,7	5,5	21,7	171,0
КАРТОФЕЛЬ	188,2	127,5	2,5	0,5	20,2	95,3
МОРКОВЬ	7,5	5,4	0,1	0	0,4	1,8

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1	6	0,1	0	0,5	2,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0	0	0	0,0
ПТИЦА	50,6	30,9	5,9	3,4	0	53,9
СОЛЬ	1,1	1,1	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180			14,6	58,1
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	9,9	9,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,04 шт.	0,04	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			15,5	13,0	64,2	439,3
Полдник						
БИФИЛИН		150	5,1	3,8	8,3	91,5
КИСЛОМОЛ. ПРОДУКТ С БИФИДОФЛОРОЙ 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	5,1	3,8	8,3	91,5
ВАФЛИ		15	0,4	0,5	11,6	53,1
ВАФЛИ	15	15	0,4	0,5	11,6	53,1
			5,5	4,3	19,9	144,6
Ужин						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА И РИСА С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ		110	15,2	10,4	14,9	216,5
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	73,3	73,3	12,8	6,4	2,1	120,2
СОЛЬ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	7	6,93	0,5	0,1	4,9	22,4
САХАР ПЕСОК	5,1	5,1	0	0	4,9	19,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,18 шт.	7,4	0,9	0,9	0,1	11,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,1	1,1	0	1,1	0	9,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	29,3	29,3	0,8	0,7	1,4	15,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,2	2,2	0,2	0	1,5	7,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	10,9
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,1		13,3	53,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	131,3	131,3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	13,5	13,5	0	0	13,1	52,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,5	0,4	137,9	68,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			17,8	10,8	166,1	338,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			52,0	43,0	316,5	1 386,8

Если 12 часов

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША "ЯНТАРНАЯ"		150	5,2	4,5	22,0	150,5
ПШЕНО	18,9	18,8	2,1	0,5	12,8	64,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	36	36	0	0	0	0,0

САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МОРКОВЬ	31,4	22,5	0,3	0	1,6	7,7
СОЛЬ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		30/5	2,3	5,1	15,4	116,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,1	5,1	0	4,2	0	38,1
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		200	2,4	1,9	17,4	97,1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,2	0	1,1	4,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	80	80	2,2	1,9	3,7	41,9
			9,9	11,5	54,8	364,3
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ		100			6,7	27,5
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	100	0,5	0	7,3	31,0
					6,7	27,5
Обед						
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА С ЛУКОМ		45	1,3	1,6	2,7	30,0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ КОНСЕРВЫ	57,3	37,3	1,2	0,1	2,4	14,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,4	3,8	0,1	0	0,3	1,6
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО СМЕТАНОЙ НА К/Б		150	3,2	3,8	8,1	80,7
КАРТОФЕЛЬ	36	24,4	0,5	0,1	3,9	18,2
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	5	4,95	0,5	0,1	3,2	15,1
МОРКОВЬ	7,5	6	0,1	0	0,4	2,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,6	3	0	0	0,2	1,2
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	10,2	9	0,1	0	0,2	1,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0	1,7	0	15,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	114	114	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
ПТИЦА	16,2	9,9	1,9	1,1	0	17,3
СОЛЬ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
СУФЛЕ КУРИНОЕ		50	7,2	5,8	1,9	88,0
ПТИЦА	48,2	29,4	5,6	3,2	0	51,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,23 шт.	9,1	1,2	1	0,1	13,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,4	1,4	0	1,4	0	12,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	7,1	7,1	0,2	0,2	0,3	3,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,2	0	1,5	6,9
СОЛЬ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ В СОУСЕ		150	4,7	6,4	12,4	126,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	40	40	1,2	1	1,8	21,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	8,6	8,6	0,9	0,1	5,8	27,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	37,3	37,3	0	0	0	0,0
СОЛЬ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	129,1	103,3	1,8	0,1	4,8	28,0
СЫР ПОШЕХОНСКИЙ	3	2,94	0,8	0,8	0	9,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,9	2,9	0	2,8	0	25,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180			12,6	50,3
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	9,9	9,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,04 шт.	0,04	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6

			19,0	18,0	54,7	457,1
Полдник						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		150	4,2	4,8	7,1	87,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	3,7	7	78,6
ПЕЧЕНЬЕ		15	1,1	1,5	11,2	62,6
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	15	15	1,1	1,5	11,2	62,6
			5,3	6,3	18,3	149,6
Ужин						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ		40	0,4	1,9	3,5	34,3
МОРКОВЬ	37,8	29,3	0,4	0	1,9	10,0
ЯБЛОКИ	9,1	8	0	0	0,8	3,7
САХАР ПЕСОК	0,8	0,8	0	0	0,8	3,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ		100	19,9	9,8	4,4	186,1
РЫБА СВЕЖАЯ	109,7	83,3	16,6	5,2	0	113,1
КРУПА МАННАЯ	4,2	4,2	0,4	0	2,9	13,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,1	2,1	0	2	0	18,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,42 шт.	16,8	2	1,8	0,1	25,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	0,8	1,4	15,7
СОЛЬ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,1		12,4	50,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	131,3	131,3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	12,6	12,6	0	0	12,2	48,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		37	3,0	0,5	168,8	83,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	37	37	2,8	0,2	18,6	87,6
			23,4	12,2	189,1	354,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			57,6	48,0	323,6	1 352,5

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" УСИЛЕНАЯ		150	5,0	6,6	18,9	155,7
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	18,8	18,8	2,2	1,2	11,3	64,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	52,6	52,6	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
СОЛЬ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,8	3,8	0	3	0	27,5
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		30/5	2,3	5,1	15,4	116,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,1	5,1	0	4,2	0	38,1
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
КАКАО С МОЛОКОМ		150	2,5	2,1	13,3	82,9
КАКАО-ПОРОШОК	1,1	1,1	0,3	0,2	0,1	3,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	80	80	2,2	1,9	3,7	41,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	82,5	82,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9,8	9,8	0	0	9,5	37,9

			9,8	13,8	47,6	355,3
II Завтрак						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ		200	0,8	0,8	19,6	94,0
ЯБЛОКИ	227,2	200	0,8	0,8	19,6	94,0
			0,8	0,8	19,6	94,0
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМ ОГУРЦОМ		60	0,8	1,4	4,7	34,1
СВЕКЛА	74,4	53,3	0,8	0,1	4,6	21,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,3	1,3	0	1,3	0	11,7
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	5,3	5,3	0	0	0,1	0,7
СУП РЫБНЫЙ		150	6,3	3,5	7,3	86,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,6	4,8	0,1	0	0,4	1,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0	1,7	0	15,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0	0	0	0,0
РЫБА СВЕЖАЯ	35	26,6	5,3	1,6	0	36,1
КАРТОФЕЛЬ	62	42	0,8	0,2	6,6	31,3
МОРКОВЬ	6,7	4,8	0,1	0	0,3	1,6
СОЛЬ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ		200	12,9	16,0	26,0	300,0
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	67,5	50,63	9,1	7,9	0	107,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
КАРТОФЕЛЬ	236,16	160	3,1	0,6	25,3	119,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,41	8	0,1	0	0,7	3,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,125 шт.	5,03	0,6	0,6	0	7,7
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО С		180			17,4	69,5
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	22,5	22,5	0	0	17,4	69,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	153,9	153,9	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			22,6	21,3	72,4	571,8
Полдник						
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ		150	3,0	2,3	4,5	72,0
ЙОГУРТ 1,5% ЖИРНОСТИ	155	150	3	2,3	4,5	72,0
ПИРОЖОК С "СЮРПРИЗОМ"		60	4,8	3,6	24,8	150,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	32,1	32,1	3,4	0,4	21,7	104,0
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0	0	1,5	5,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СОЛЬ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	0,6	0,6	0,1	0	0	0,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20,4	20,4	0,6	0,5	1	10,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4	0,5	0,5	0	6,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,1	1,1	0,1	0	0,8	3,6
МАРМЕЛАД	22,5	22,5	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,2	0,2	0	0,2	0	1,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,2	0,2	0,1	0	1,8
СОЛЬ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
			7,8	5,9	29,3	222,6
Ужин						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СЛАДКИМ СОУСОМ		110/40	16,3	13,3	26,8	295,5
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	80,7	80,7	14,1	7,1	2,3	132,3
СОЛЬ	0,8	0,8	0	0	0	0,0

КРУПА МАННАЯ	8,8	8,8	0,9	0,1	6	28,1
САХАР ПЕСОК	3,7	3,7	0	0	3,6	14,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,22 шт.	8,9	1,1	1	0,1	13,6
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	9,9	9,9	0,2	0	6,3	27,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,7	3,7	0	3	0	26,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,2	2,2	0	2,1	0	19,2
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	11	11	0	0	8,5	34,0
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,1		10,7	43,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	131,3	131,3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10,8	10,8	0	0	10,5	41,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,3	0,5	183,2	90,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
			19,7	13,8	220,7	429,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			60,7	55,6	389,6	1 672,9

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ		150	4,9	5,7	21,1	156,5
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	22,5	22,3	2,1	0,3	14,2	67,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	47,4	47,4	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
СОЛЬ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2,3	2,3	0	0	2,2	8,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,8	3,8	0	3	0	27,5
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ		30/5/6	3,6	6,4	15,4	133,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,1	5,1	0	4,2	0	38,1
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
СЫР ПОШЕХОНСКИЙ	5	4,9	1,3	1,3	0	16,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		150	2,4	1,9	14,7	86,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,5	1,5	0,2	0	0,8	3,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10,5	10,5	0	0	10,2	40,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	80	80	2,2	1,9	3,7	41,9
			10,9	14,0	51,2	376,3
II Завтрак						
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ		150	0,6	0,2	15,3	75,6
ШИПОВНИК СУХОЙ	16,9	16,9	0,6	0,2	8	46,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7,5	7,5	0	0	7,3	29,0
			0,6	0,2	15,3	75,6
Обед						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ		60	0,7	3,0	5,5	52,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	37,8	30	0,5	0	1,4	8,1
ЯБЛОКИ	16,8	15	0,1	0,1	1,5	6,9
МОРКОВЬ	12	9,6	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2

САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,1	0,1	0	0	0	0,0
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ		150	6,0	4,5	16,2	130,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	13,8	13,8	0,9	0,1	5,6	27,3
КАРТОФЕЛЬ	53,1	36	0,7	0,1	5,7	26,9
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	9	9	2	0,1	4,2	26,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,6	4,8	0,1	0	0,4	1,9
МОРКОВЬ	6,7	4,8	0,1	0	0,3	1,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4	0	2,3	0	21,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	16,2	12,2	2,2	1,9	0	25,8
СОЛЬ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ		50	6,3	5,0	1,3	74,7
ПТИЦА	48,2	29,4	5,6	3,2	0	51,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	2,5	2,5	0,2	0	1,3	5,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12	12	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,4	1,4	0	1,4	0	12,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,09 шт.	3,6	0,5	0,4	0	5,5
СОЛЬ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ В СОУСЕ		150	5,3	7,3	12,1	136,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	40	40	1,2	1	1,8	21,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	9	9	1	0,1	6,1	29,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	36,8	36,8	0	0	0	0,0
СОЛЬ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
КАПУСТА ЦВЕТНАЯ	198,6	103,3	2,5	0,3	4,2	30,1
СЫР РОССИЙСКИЙ	3	2,73	0,6	0,8	0	9,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
КИСЕЛЬ		180			17,4	69,5
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	22,5	22,5	0	0	17,4	69,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	153,9	153,9	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			20,9	20,2	69,5	545,1
Полдник						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		150	4,2	4,8	7,1	87,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	3,7	7	78,6
ЗЕФИР		15	0,1		12,0	48,9
ЗЕФИР	15	15	0,1	0	12	48,9
			4,3	4,8	19,1	135,9
Ужин						
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ		60	15,6	6,9	0,5	125,2
РЫБА СВЕЖАЯ	98,7	75	14,9	4,8	0	101,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1	6	0,1	0	0,5	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	4,8	4,8	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт.	5,1	0,6	0,6	0	7,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
СОЛЬ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ		150	3,9	8,6	24,0	189,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	30	30	3,2	0,4	20,6	98,4
СОЛЬ	2	2	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МОРКОВЬ	21	17	0,2	0	1,2	5,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	13	0,2	0	1,1	5,1

ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	4,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	7	7	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,8	0	52,3
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИ КОНСЕРВЫ	3	1,95	0,1	0	0,1	0,8
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,1		11,5	46,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	131,3	131,3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	11,7	11,7	0	0	11,3	45,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		35	2,8	0,5	160,6	79,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,7	0,2	17,6	82,9
			22,4	16,0	196,6	440,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			59,1	55,2	351,7	1 573,1

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ НА СГУЩЕНОМ МОЛОКЕ		150	3,6	5,3	29,3	180,1
КРУПА МАННАЯ	18,8	18,8	1,8	0,2	12,9	60,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	26,3	26,3	1,8	2,1	14,2	83,7
СОЛЬ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2,3	2,3	0	0	2,2	8,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,8	3,8	0	3	0	27,5
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		30/5	2,3	5,1	15,4	116,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,1	5,1	0	4,2	0	38,1
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
ЧАЙ С САХАРОМ		150	0,1		9,7	39,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	109,4	109,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9,8	9,8	0	0	9,5	37,9
			6,0	10,4	54,4	335,9
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ		100			6,7	27,5
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	100	0,5	0	7,3	31,0
					6,7	27,5
Обед						
САЛАТ "БУРЯЧОК"		40	0,4	3,3	2,2	41,0
СВЕКЛА	18	12,9	0,2	0	1,1	5,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,3	3,3	0	3,3	0	29,7
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИ КОНСЕРВЫ	10	6,5	0,2	0	0,4	2,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2	1,7	0	0	0,1	0,7
ЯБЛОКИ	6,7	5,9	0	0	0,6	2,8
СУП-ПОРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ		150	4,5	4,5	13,9	114,2
КАРТОФЕЛЬ	79,7	54	1,1	0,2	8,5	40,4
МОРКОВЬ	3,6	3	0	0	0,2	1,1

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,1	0	0,5	2,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	0,8	1,4	15,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	114	114	0	0	0	0,0
ПТИЦА	16,2	9,9	1,9	1,1	0	17,3
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	3	3	0,2	0	1,3	5,9
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ СО СМЕТАННО-ТОМАТНЫМ		150	10,1	10,8	10,5	184,4
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	123	97,5	1,7	0,1	4,5	26,5
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	50,6	38	6,9	5,9	0	80,3
КРУПА РИСОВАЯ	5	4,95	0,3	0	3,6	16,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1	6	0,1	0	0,5	2,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,8	3,8	0	3	0	27,5
СОЛЬ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт.	5,1	0,6	0,6	0	7,8
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,2	0	1	4,9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,2	0,3	16,0
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО С		180			17,4	69,5
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	22,5	22,5	0	0	17,4	69,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	153,9	153,9	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			17,6	19,0	61,0	490,7
Полдник						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		150	4,2	4,8	7,1	87,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	3,7	7	78,6
ШТОЛИ С ИЗЮМОМ		60	4,3	4,4	25,6	159,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	30	30	3,1	0,4	20,4	97,2
ДРОЖЖИ	0,6	0,6	0,1	0	0	0,5
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	10,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,09 шт.	3,6	0,5	0,4	0	5,5
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	2	2	0	0	1,3	5,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,5	1	10,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
			8,5	9,2	32,7	246,1
Ужин						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С СЫРОМ		80	8,4	13,1	1,3	158,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,09 шт.	43,9	5,4	4,9	0,3	66,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,5	1	10,5
СОЛЬ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
СЫР ПОШЕХОНСКИЙ	10	9,8	2,4	2,5	0	32,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,3	3,3	0	2,6	0	24,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,3	3,3	0	2,6	0	24,0
ОВОЩНОЕ АССОРТИ		90	1,0	1,9	3,9	39,1
КАБАЧКИ	33	24,8	0,1	0,1	1,1	5,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	56,3	45	0,8	0	2	12,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,6	2,3	0	0	0,2	0,9
МОРКОВЬ	5	3,6	0	0	0,2	1,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,3	2,3	0,1	0	0,4	2,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,3	2,3	0	1,8	0	16,7
СОЛЬ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		150	2,4	1,9	14,0	83,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,5	1,5	0,2	0	0,8	3,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0

САХАР ПЕСОК	9,8	9,8	0	0	9,5	37,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	80	80	2,2	1,9	3,7	41,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		25	2,0	0,3	113,9	56,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,9	0,2	12,5	59,2
			13,8	17,2	133,1	337,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			45,9	55,8	287,9	1 437,2

Если 12 часов

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	
Завтрак						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ		150	5,5	6,1	19,3	156,0
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	22,7	22,5	2,7	0,7	12,4	67,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	47,6	47,6	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
СОЛЬ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2,3	2,3	0	0	2,2	8,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,8	3,8	0	3	0	27,5
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ		30/5/6	3,6	6,4	15,4	133,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,1	5,1	0	4,2	0	38,1
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
СЫР ПОШЕХОНСКИЙ	5	4,9	1,3	1,3	0	16,9
КАКАО С МОЛОКОМ		150	2,5	2,1	13,3	83,2
КАКАО-ПОРОШОК	1,2	1,2	0,3	0,2	0,1	3,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	80	80	2,2	1,9	3,7	41,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	82,5	82,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9,8	9,8	0	0	9,5	37,9
			11,6	14,6	48,0	372,8
II Завтрак						
БАНАН		200	3,0	1,0	42,0	192,0
БАНАН	285,8	200	3	1	42	192,0
			3,0	1,0	42,0	192,0
Обед						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ		30	0,4	2,0	2,6	30,9
КАРТОФЕЛЬ	11,1	7,5	0,2	0	1,2	5,6
СВЕКЛА	10,5	7,5	0,1	0	0,7	3,1
МОРКОВЬ	3,9	3	0	0	0,2	1,1
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	5	5	0	0	0,1	0,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	6,3	5	0,1	0	0,2	1,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,9	2,5	0	0	0,2	1,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	2	0	18,0
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
СУП ОВОЩНОЙ ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ		150	4,4	5,7	7,8	103,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	26,4	21	0,4	0	1	5,7
КАРТОФЕЛЬ	33,7	22,8	0,5	0,1	3,6	17,1
МОРКОВЬ	3,6	3	0	0	0,2	1,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,1	0	0,5	2,4
ФАСОЛЬ	4,8	4,8	1	0,1	2,2	13,9

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	114	114	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА I КАТЕГОРИИ	16,2	12,2	2,2	1,9	0	25,8
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,2	0,3	16,0
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ		50/30	13,3	5,5	2,7	133,3
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	78,3	72,9	12,6	2,6	0	89,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,9	2,9	0,3	0	1,9	9,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,4	1,4	0	1,4	0	12,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	23,6	23,6	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
СОЛЬ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		100	2,2	3,4	13,6	94,3
КАРТОФЕЛЬ	118,1	80	1,6	0,3	12,6	59,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,5	1	10,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,3	3,3	0	2,6	0	24,0
СОЛЬ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
КОМПОЗИЦИЯ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180			11,3	45,3
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	9,9	9,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	11,7	11,7	0	0	11,3	45,3
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,04 шт.	0,04	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			22,9	17,0	55,0	489,1
Полдник						
КЕФИР		150	5,1	3,8	8,3	91,5
КИСЛОМОЛ. ПРОДУКТ С БИФИДОФЛОРОЙ 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	5,1	3,8	8,3	91,5
ПЕЧЕНЬЕ		15	1,1	1,5	11,2	62,6
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	15	15	1,1	1,5	11,2	62,6
			6,2	5,3	19,5	154,1
Ужин						
МОРКОВЬ ТЕРТАЯ		40	0,5	1,3	4,5	32,5
МОРКОВЬ	51,2	36,7	0,5	0	2,5	12,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,3	1,3	0	1,3	0	11,7
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	2	8,0
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ И СМЕТАННО-МОЛОЧНЫЙ СОУС		110/30	13,6	11,4	14,3	222,2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	10	10	1,1	0,1	6,9	32,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	25	25	0,7	0,6	1,2	13,1
СОЛЬ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	58,7	58,7	10,3	5,1	1,7	96,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,18 шт.	7,4	0,9	0,9	0,1	11,3
САХАР ПЕСОК	2,2	2,2	0	0	2,1	8,5
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12	12	0,3	1,7	0,4	24,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,7	3,7	0	3	0	26,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,9	2,9	0,3	0	1,9	9,4
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,1		11,5	46,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	131,3	131,3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	11,7	11,7	0	0	11,3	45,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		35	2,9	0,5	160,6	79,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,7	0,2	17,6	82,9
			17,1	13,2	190,9	380,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			60,8	51,1	355,4	1 588,7

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША "ДРУЖБА"		150	4,0	5,0	15,9	126,1
КРУПА РИСОВАЯ	5	4,95	0,3	0	3,6	16,0
ПШЕНО	8	7,92	0,9	0,2	5,4	27,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18	18	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
САХАР ПЕСОК	2,3	2,3	0	0	2,2	8,9
СОЛЬ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		30/5	2,3	5,1	15,4	116,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,1	5,1	0	4,2	0	38,1
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		150	2,4	1,9	14,0	83,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,5	1,5	0,2	0	0,8	3,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	129	129	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9,8	9,8	0	0	9,5	37,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	80	80	2,2	1,9	3,7	41,9
			8,7	12,0	45,3	326,3
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ		100			6,7	27,5
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	100	0,5	0	7,3	31,0
					6,7	27,5
Обед						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ/ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ		30	0,2		0,5	3,9
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	30	30	0,2	0	0,5	3,9
СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ		150	3,9	4,4	6,5	82,5
КАРТОФЕЛЬ	53,1	36	0,7	0,1	5,7	26,9
МОРКОВЬ	6,7	4,8	0,1	0	0,3	1,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,6	4,8	0,1	0	0,4	1,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0	1,7	0	15,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0	0	0	0,0
МЯСО	18	15,2	2,7	2,3	0	32,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,8	1,5	0	0	0,1	0,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт.	2,4	0,3	0,3	0	3,7
СОЛЬ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ		50	7,7	8,7	5,0	128,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	2,5	2,5	0,2	0,1	1,3	6,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	0,4	0,7	7,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	5	5	0,7	0	3	14,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ПТИЦА	55	33,55	6,4	3,7	0	58,6
ОВОЩИ В СМЕТАННО-ТОМАТНОМ СОУСЕ		150	3,0	1,4	14,4	86,3
МОРКОВЬ	41	33	0,4	0	2,2	11,3
КАРТОФЕЛЬ	45,76	31	0,6	0,1	4,9	23,2

ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ КОНСЕРВЫ	23	15	0,5	0	1	5,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	42	33	0,6	0	1,6	8,9
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,2	0,3	16,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	4,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180			11,3	45,3
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	9,9	9,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	11,7	11,7	0	0	11,3	45,3
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,04 шт.	0,04	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		25	1,7	0,2	10,6	51,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,7	0,2	10,6	51,0
			16,5	14,7	48,3	397,2
Полдник						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		150	4,2	4,8	7,1	87,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	3,7	7	78,6
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ		60	4,4	4,9	32,4	190,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	30,2	30,2	3,2	0,4	20,5	97,9
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0	0	1,5	5,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,7	3,7	0	3,6	0	32,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,09 шт.	3,6	0,5	0,4	0	5,5
СОЛЬ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	0,6	0,6	0,1	0	0	0,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20,4	20,4	0,6	0,5	1	10,7
ПОВИДЛО	15	15	0,1	0	9,6	38,6
			8,6	9,7	39,5	277,2
Ужин						
СУФЛЕ РЫБНОЕ		60	17,9	7,3	3,3	149,8
РЫБА СВЕЖАЯ	108,6	82,5	16,4	5,2	0	112,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	7,5	7,5	0,2	0,2	0,4	4,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	10,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	6	6	0,5	0	2,9	13,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	9,2	9,2	0	0	0	0,0
СОЛЬ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,15 шт.	6	0,8	0,7	0	9,1
СОЛЬ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ		90	7,2	2,5	14,9	111,9
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	32,3	32,1	7,2	0,5	14,9	93,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,6	2,6	0	2	0	18,8
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,1		11,5	46,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	131,3	131,3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	11,7	11,7	0	0	11,3	45,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		25	2,0	0,3	113,9	56,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,9	0,2	12,5	59,2
			27,2	10,1	143,6	364,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			61,0	46,5	283,4	1 392,8

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход	Химический состав	Энергетическая
--------------------	-------	-------------------	----------------

наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	ценность, ккал
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ		150	3,3	4,9	11,3	103,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	82,8	82,8	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	7	6,93	0,5	0,1	4,9	22,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
САХАР ПЕСОК	1,8	1,8	0	0	1,7	7,0
СОЛЬ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		30/5	2,3	5,1	15,4	116,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,1	5,1	0	4,2	0	38,1
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
КАКАО С МОЛОКОМ		150	2,6	2,1	13,4	84,0
КАКАО-ПОРОШОК	1,5	1,5	0,4	0,2	0,2	4,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	80	80	2,2	1,9	3,7	41,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	82,5	82,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9,8	9,8	0	0	9,5	37,9
			8,2	12,1	40,1	304,2
II Завтрак						
ГРУША		200	0,8	0,6	20,6	94,0
ГРУША	222,2	200	0,8	0,6	20,6	94,0
			0,8	0,6	20,6	94,0
Обед						
ИКРА ДОМАШНЯЯ		45	0,8	6,0	2,3	66,6
ИКРА ОВОЩНАЯ	45	45	0,8	6	2,3	66,6
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ		150	3,1	3,5	8,5	78,9
КАРТОФЕЛЬ	53,1	36	0,7	0,1	5,7	26,9
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,8
МОРКОВЬ	7,5	6	0,1	0	0,4	2,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,6	4,8	0,1	0	0,4	1,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4	0	2,3	0	21,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	114	114	0	0	0	0,0
ПТИЦА	16,2	9,9	1,9	1,1	0	17,3
СОЛЬ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ		150	8,4	6,8	23,0	187,1
ПТИЦА	52,5	32	6,1	3,5	0	55,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,8	3,8	0	3	0	27,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	8	0,1	0	0,7	3,2
МОРКОВЬ	10	8	0,1	0	0,6	2,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
КРУПА РИСОВАЯ	30	29,7	2	0,3	21,3	95,9
СОЛЬ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180			11,3	45,3
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	9,9	9,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	11,7	11,7	0	0	11,3	45,3
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,04 шт.	0,04	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			14,9	16,7	62,1	459,5
Полдник						
МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ		150	4,2	4,8	7,1	87,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	3,7	7	78,6
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ		60	4,8	5,4	26,8	175,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	33,8	33,8	3,6	0,4	22,9	109,5

САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	10,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	3,9	0,5	0,4	0	5,9
СОЛЬ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	0,6	0,6	0,1	0	0	0,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,5	1	10,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
			9,0	10,2	33,9	262,1
Ужин						
ЛЕНИВЫЕ ВАРЕНИКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ		100/10	17,6	13,8	23,0	290,6
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	84,6	84,6	14,7	7,4	2,4	138,7
СОЛЬ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	7,7	7,7	0,8	0,1	5,2	24,9
САХАР ПЕСОК	3,1	3,1	0	0	3	12,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	3,9	0,5	0,4	0	5,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	23,1	23,1	1,6	1,9	12,4	73,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,1	3,1	0	2,5	0	22,5
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,1		11,5	46,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	131,3	131,3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	11,7	11,7	0	0	11,3	45,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		35	2,8	0,5	160,6	79,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,7	0,2	17,6	82,9
			20,5	14,3	195,1	416,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			53,4	53,9	351,8	1 536,4

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ СЛИВОЧ.		150	4,1	5,0	21,0	145,7
КРУПА РИСОВАЯ	18,8	18,6	1,3	0,2	13,4	60,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	51,3	51,3	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
СОЛЬ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
СОЛЬ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
БУЛТУБГОДС МАСЛОМ И СЫРОМ		30/5/6	4,0	6,8	15,4	139,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,1	5,1	0	4,2	0	38,1
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
СЫР ПОШЕХОНСКИЙ	6,9	6,7	1,7	1,7	0	23,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		150	2,4	1,9	14,0	83,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,5	1,5	0,2	0	0,8	3,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	75	75	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9,8	9,8	0	0	9,5	37,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	80	80	2,2	1,9	3,7	41,9
			10,5	13,7	50,4	368,9

II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ		100			6,7	27,5
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	100	0,5	0	7,3	31,0
					6,7	27,5
Обед						
САЛАТ "СВЕТОФОР"		40	1,2	0,3	5,6	30,9
КУКУРУЗА	6,7	6,7	0,7	0,3	4	21,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	25	20	0,4	0	0,9	5,6
МОРКОВЬ	14	10	0,1	0	0,7	3,5
ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ СО СМЕТАНОЙ НА К/Б		150	3,7	4,8	9,1	98,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,1	3,1	0,1	0	0,6	3,1
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	43,2	30	0,5	0	0,9	6,7
МОРКОВЬ	6,7	4,8	0,1	0	0,3	1,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,6	4,8	0,1	0	0,4	1,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4	0	2,3	0	21,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	126	126	0	0	0	0,0
ПТИЦА	16,2	9,9	1,9	1,1	0	17,3
КАРТОФЕЛЬ	62	42	0,8	0,2	6,6	31,3
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,2	0,3	16,0
СОЛЬ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ		60	8,9	13,7	3,1	170,7
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	57,4	43,1	7,8	6,7	0	91,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	2,5	2,5	0,2	0	1,3	5,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10,8	10,8	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	26,4	22,8	0,3	0	1,8	9,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,6	3,6	0	2,9	0	26,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт.	4,8	0,6	0,6	0	7,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,5	0	31,4
РАГУ ОВОЩНОЕ		100	2,0	2,8	9,9	74,2
КАРТОФЕЛЬ	59	40	0,8	0,2	6,3	29,9
МОРКОВЬ	9,3	6,7	0,1	0	0,5	2,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,3	5,3	0,1	0	0,4	2,1
РЕПА	18	13,3	0	0	0	0,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	58,3	46,7	0,8	0	2,1	12,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,3	3,3	0	2,6	0	24,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
СОЛЬ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,3	3,3	0,2	0	0,6	3,3
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО С		180			17,4	69,5
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	22,5	22,5	0	0	17,4	69,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	153,9	153,9	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			18,4	22,0	62,1	525,8
Полдник						
РЯЖЕНКА		150	4,4	3,8	6,3	81,0
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,4	3,8	6,3	81,0
ПРЯНИКИ		15	0,9	0,7	11,3	54,9
ПРЯНИК	15	15	0,9	0,7	11,3	54,9
			5,3	4,5	17,6	135,9
Ужин						
МАГИЯ ОВОЩНОГО ТОМАТОМ		40	0,5	3,9	3,6	51,7
МОРКОВЬ	30,4	24	0,3	0	1,6	8,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6,4	0,1	0	0,5	2,5
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,4	2,4	0,1	0	0,5	2,3

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,4	0,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	3,9
СОЛЬ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	4,8	4,8	0	0	0	0,0
РЫБА ПО-ПОЛЬСКИ		70	11,9	7,9	3,8	132,4
РЫБА СВЕЖАЯ	70	53,2	10,6	3,4	0	72,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,2	0	1	4,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1	1	0,1	0	0,7	3,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт.	4,8	0,6	0,6	0	7,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	31,9	26,5	0,4	0,1	2,1	10,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4	0	2,3	0	21,0
БИТОЧКИ КАРТОФЕЛЬНЫЕ		80	2,4	6,9	15,9	138,6
КАРТОФЕЛЬ	136,1	92,2	1,7	0,4	14,6	68,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,2	4,2	0	4,1	0	36,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,2	4,2	0	3,4	0	30,5
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,1		13,3	53,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	131,3	131,3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	13,5	13,5	0	0	13,1	52,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,4	0,4	136,9	67,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			17,3	19,1	173,5	444,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			51,5	59,3	310,3	1 502,1



